«دليلك سيدتي»...

سلسلة ثقافية تهدف إلى إغناء مكتبة المرأة العربية بمجموعة من الكتب في مجالات رعاية الطفل، وصحة المرأة، وفن الطبخ العربي والعالمي، والتدبير المنزلي، والفنون النسوية، والديكور.

من هذه السلسلة

مقبلات من المشرق العربي	الكراتان
الطبق الزيتي	المعجنات المحشوة
المعجنات الايطالية	صحة المرأة
مهرجان العجة	الحمل
ألوان من الأرز	الولادة (الجزء الأول)
الكبة بأنواعها	جمال الوجه

وكتب أخرى تشمل كافة فنون الطبخ العربي والعالمي وكافة المجالات التي تهم المرأة



غريبُ المفردات

جوزة الطيب	:	جوزة بوا (جازبو)
الجبنة الصفراء	:	الجبن الشيدر أو الفلامنك
الملفوف	:	الكرنب: المقور أو بوجراتيل
فليفلة حمراء	:	فلفل أحمر
البهار	:	الفلفل الأسود: البزار
الكوسى	:	القرعة
البازلاء	:	البسلة: البزيلاء: الجلبانة
جبن الغروميير	:	يماثل جبن الشيدر
جبن البارميزان	:	الجبن الرومي
الطماطم	:	البندورة: القوطة: الطماطمة: الماطيشا
البقدونس	:	البعدونس: المعدنوس
الكعك المسحوق	:	البقسماط المدقوق
البراصيا	:	الكراث
القشطة	:	الكريما
الفطر	:	عيش الغراب: حشزم: شامبنيون
الباذنجان	:	الدنجال
القرنبيط	:	الزهرة
القرفة	:	الدارجين العراقي: الدارسين
الكمون	:	الشنوت
القريدس	:	الجمبري
كزبراء	:	كزبرة: الجلجلان
القرنفل	:	المسمار
الخرشوف	:	الأرضي شوكي
اللزانيا	:	نوع من المكرونة على شكل شرائح عريضة
الطحين	:	الدقيق
جبنة الكروبير	:	يماثل الجبن الشيدر
الفليفلة الخضراء	:	فلفل أخضر
الفليفلة الصفراء	:	فلفل أصفر

كريب بالجبن المنوع

- □ طبق سوري
- □ خمسة أشخاص
- □ ثلاثة أرباع الساعة

المقادير

- عشرة أقراص من الكريب.
- ربع كيلوغرام جبنة كروبير، وآخر من جبنة الكربيد.
- ربع كيلوغرام من جبنة البارميزون.
- خمسة كؤوس من صلصة البشاميل.
- قليل من الزبدة، ورشة من جوز الطيب.

التزيين

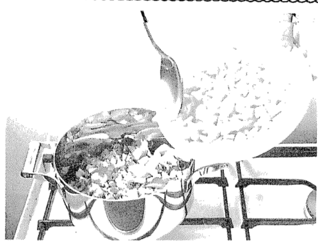
- خس أخضر وأحمر.

التحضير

يدهن قعر الصحن بقليل من صلصة البشاميل المحضرة سابقاً، ثم يوضع القرص الأول من الكريب، يرش فوقه خليط الجبن المبشور وقليلاً من صلصة البشاميل وجوز الطيب. ثم يوضع القرص الثاني من الكريب ويرش فوقه الجبن المبشور والبشاميل وهكذا حتى تنتهي أقراص الكريب المعدّة لذلك. وأخيراً توضع فوق الطبقة الأخيرة باقي صلصة البشاميل وتبسط حتى تغمر كامل السطح، ويرش فوقها خليط الجبن المبشور الباقي. وتوزع قطع الزبدة على الوجه. يدخل الصحن في الفرن الحامي لمدّة نصف ساعة تقريباً أي حتى يحمر الوجه، ويقدم ساخناً.

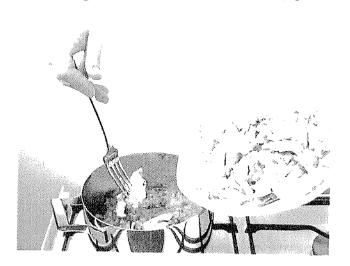






١ يحمص الدقيق بالزبدة ويضاف الكاري والقرفة والريحان والبقدونس والغار ومرق الدجاج بالتدريج.

٢ يقلى البصل والثوم بالزبدة ويضاف الكرفس والجزر والفليفلة ويتركوا على نار هادئة مع التقليب.

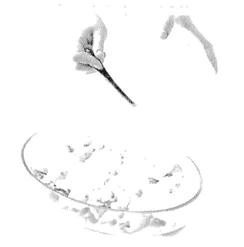




٣ يضاف خليط الدقيق اليهم ويترك المزيج على نار هادئة حتى ينضج ثم تضاف قطع الدجاج.

٤ يترك الخليط ربع ساعة على نار هادئة ثم يحشى كل قرص منه ويلف بثني جانبه إلى الداخل.





٥ ترتب هذه اللفائف بالصحن المدهون بالبشاميل على أن تكون نهاية اللف إلى الأسفل.

٦ ترش فوقها الجبنة ثم يسكب البشاميل ثم ترش باقي الجبنة والزبدة وتدخل إلى الفرن حتى تنضج.

كريب الدجاج بالكاري

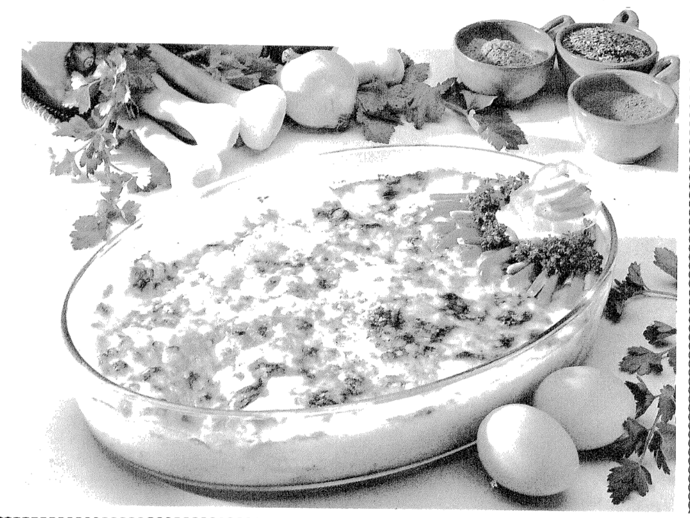
□ طبق سوري
□ ستة أشخاص
□ ساعة ونصف

المقادير

- عشرة أقراص محضرة من الكريب.
- دجاجة مسلوقة ومسحبة عظامها.
- بصلة مفرومة ناعماً.
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق وأخرتان من الكاري.
- رشة من كل من الملح والبهار وجوز الطيب والقرفة.
- ربع ملعقة صغيرة من الريحان.
- ملعقة كرفس مفروم.
- نصف ليتر من مرق الدجاج.
- جزرتان مفرومتان ناعماً.
- نصف حبة فليفلة مفرومة.
- ملعقتان بقدونس مفروم.
- ثلاث فصوص ثوم مدقوق.
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة.
- خمس كؤوس بشاميل محضرة من مرق الدجاج.
- كأس ونصف جبن مبشور.
- ورقة غار.

التزيين

- فليفلة، طماطم، بقدونس وليمون.





كريب بالسبانخ

- طبق سوري
- خمسة أشخاص
- ساعة واحدة

المقادير

كيلوغرام من السبانخ المنظف والمفروم والمسلوق، عشرة أقراص من الكريب أو حسب حجم صحن الطهي، بصلة مفرومة ناعماً، نصف ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء المدقوقة، عصير ليمونة أو حسب الرغبة، ملعقة صغيرة من الملح، رشة من الفلفل، ملعقة كبيرة من الزبدة، خمسة كؤوس من صلصة البشاميل المحضرة، خمس ملاعق كبيرة من الجبن المبشور.

التزيين

- بقدونس.
- فليفلة مقطعة.
- خس أحمر.

طريقة العمل

- تذوب الزبدة على نار خفيفة ويقلى بها البصل والسبانخ المصفى مدّة ربع ساعة ثم يضاف الليمون والفليفلة المدقوقة والملح والبهار.
- يوضع بطرف كل قرص مقدار من الحشو ويلف القرص على شكل عصاة.
- يرتب في الصحن المدهون بالزبدة على أن تكون نهاية لف القرص إلى الأسفل.
- تصب صلصة البشاميل ويرش الجبن المطحون على السطح وتوزع قطع الزبدة.
- يدخل في فرن حار حتى يحمر الوجه ويقدم ساخناً.

كريب باللحم

- طبق سوري
- أربعة أشخاص
- ساعة ونصف

المقادير

عشرة أقراص من الكريب، نصف كيلوغرام من اللحم المفروم، بصلة مفرومة، سبع ملاعق جبن مبشور، فصان من الثوم المدقوق، حبة فليفلة خضراء مفرومة، علبة فطر أو كأس من الفطر الطازج المسلوق، جزرة مقشرة ومفرومة، ثلاث حبات طماطم مقشرة ومفرومة، مكعب من مرق اللحم، خمسة كؤوس بشاميل، ملعقة زبدة كبيرة، ملعقتان كبيرتان من الكرفس المفروم ناعماً، رشة من الملح، رشة من البهار والريحان اليابس.

التزيين

هندباء، فليفلة حمراء، براصيا.

طريقة العمل

يقلى البصل والثوم بالزبدة حتى يذبلا ثم تضاف اللحمة وتقلب لمدّة عشرة دقائق ثم يضاف الفطر والجزر والكرفس، ويترك الجميع على نار خفيفة ربع ساعة مع التقليب ثم تضاف البندورة وكأس من الماء ومرق اللحم والملح والبهار والريحان ويترك المزيج على نار حتى ينضج، تحشى أقراص الكريب (كما في طريقة الكريب بالدجاج والكاري) على أن تكون نهاية لف القرص إلى الأسفل، تصب صلصة البشاميل المحضرة والمضاف إليها مكعب مرق اللحم ونصف كمية الجبن المبشور وينثر باقي الجبن على السطح مع قليل من الزبدة، ويدخل إلى فرن حار لمدّة ثلثا ساعة أو حتى يحمر وجهه.

تحضير الكريب

☐ طبق سوري
☐ سبعة أشخاص
☐ ساعة واحدة

المقادير

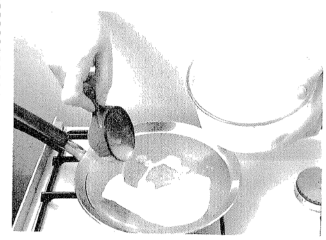
- اثنا عشرة ملعقة كبيرة ممسوحة من الطحين.
- ستة بيضات.
- كأسان من الحليب.
- رشة من الملح.
- رشة من البهار الأبيض.
ملعقة صغيرة من الزيت.

التحضير

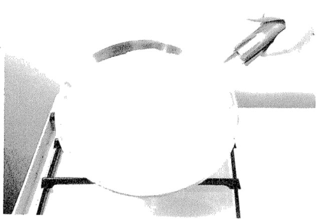
- يخلط الطحين مع الملح، وتضاف فوقهما البيضات واحدة تلو الأخرى مع الخفق المستمر.
- يضاف الحليب والزيت ويمزج الجميع جيداً.
- تترك العجينة لترتاح مدّة ساعتين.
- تصب كمية قليلة منه بواسطة فنجان في مقلاة حامية مدهونة مسبقاً بقليل من الزبدة.



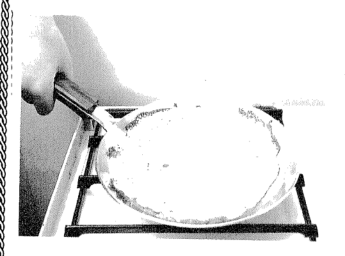
١ يمزج الدقيق والحليب والبيض والملح والبهار الأبيض والزيت مزجاً جيداً.



٢ تسكب كمية قليلة منه في المقلاة الحامية والمدهونة مسبقاً بقليل من الزبدة.



٣ ترفع المقلاة قليلاً عن النار وتدور العجينة فوقها حتى تمتد وتغطي قعر المقلاة.



٤ عندما يحمر وجه العجينة السفلي، تقلب العجينة وتترك حتى يحمر الوجه الآخر.

لزانيا بالسبانخ

□ طبق ايطالي
□ خمسة أشخاص
□ ساعة ونصف

المقادير

نصف كيلوغرام لزانيا مسلوقة، نصف كيلوغرام جبنة بيضاء مفرومة، نصف كيلوغرام سبانخ أو سلق مفروم ومسلوق، صفار ثلاث بيضات، ملعقة كبيرة من الزبدة، سبع ملاعق جبن مبشور، خمسة كؤوس بشاميل، نصف ملعقة صغيرة من البهار، ملعقة صغيرة من الملح، ثلاث ملاعق صغيرة من الكعك المدقوق.

التحضير

يخلط السبانخ مع البيض والكعك المدقوق والملح والبهار.

التزيين

قليل من أوراق الهندباء، قطع من الفجل.



١ يدهن قعر صحن الطهي بقليل من البشاميل ويوضع فوقه طبقة من اللزانيا المسلوقة والسبانخ والجبن.



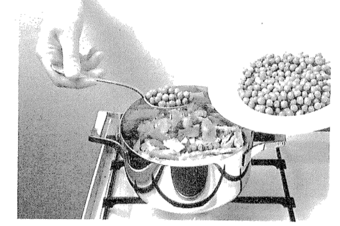
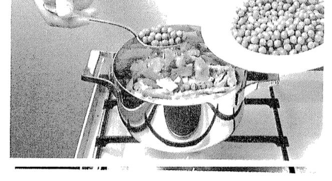
٢ توضع طبقة ثانية من اللزانيا ثم طبقة من خليط السبانخ والبيض والكعك المدقوق.

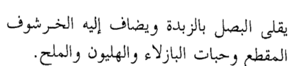


٣ تمدّ فوقها طبقة من صلصة البشاميل كما ترش فوقها الجبنة المبشورة.

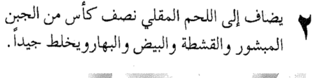


٤ توزع قطع الزبدة ويدخل الصحن إلى فرن حامي لمدّة ثلاثة أرباع الساعة أو حتى يحمر الوجه.



١ يقلى البصل بالزبدة ويضاف إليه الخرشوف المقطع وحبات البازلاء والهليون والملح.



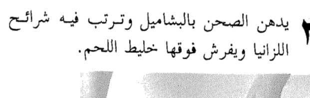
٢ يضاف إلى اللحم المقلي نصف كأس من الجبن المبشور والقشطة والبيض والبهارويخلط جيداً.





٣ يدهن الصحن بالبشاميل وترتب فيه شرائح اللزانيا ويفرش فوقها خليط اللحم.

٤ يفرش خليط الخضار المسلوقة والمصفاة فوق طبقة اللحمة حيث تغطي كامل الصحن.





٥ يعاد صف شرائح اللزانيا وينثر فوقها أيضاً خليط اللحم ثم الخضار المسلوقة.

٦ يصب البشاميل ليغطي الصحن وترش فوقه الجبنة المبشورة ويدخل الفرن حتى يحمر وجهه.

لزانيا الخرشوف والهليون

□ طبق ايطالي
□ ستة أشخاص
□ ساعتان

المقادير

- ست حبات خرشوف (شوكي) منظف ومسلوق.
- رزمة أو علبة من الهليون.
- كأس من حبات البازلاء.
- كأس من القشطة.
- بصلة مفرومة ناعماً.
- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم والمقلي بالزبدة.
- علبة من اللزانيا المسلوقة حسب نوعها.
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة.
- نصف ملعقة صغيرة من الملح.
- رشة من البهار.
- كأس من الجبن المبشور.
- بيضتان.
- خمس كؤوس من صلصة البشاميل المحضرة.

التزيين

- فليفلة مقطعة طولياً.
- فجل مقطع.



كراتان القريدس

- طبق لبناني
- خمسة أشخاص
- ساعة ونصف

المقادير

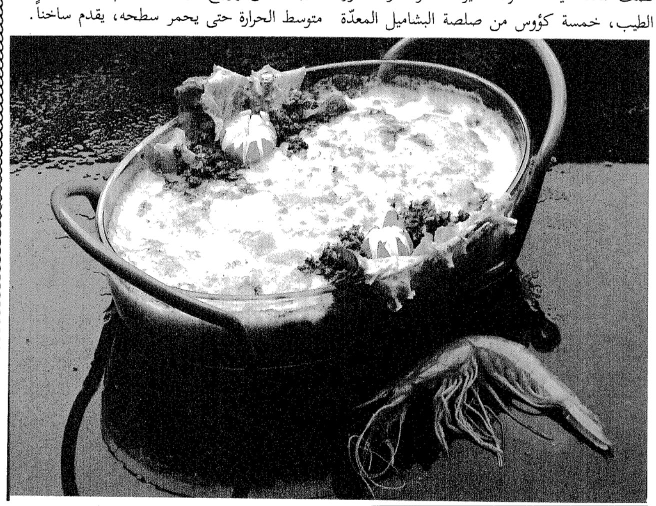
كأسان من القريدس المنظف، بصلة كبيرة مفرومة، كأس من شرائح الفطر، ملعقة كاري كبيرة، ملعقتا دقيق كبيرتان، ثلاث فصوص ثوم مدقوقة، ملعقتا زبدة كبيرتان، حبة فليفلة خضراء مفرومة، بصلتان خضر، ثلاث حبات طماطم مقشرة ومقطعة ناعماً، ملعقة كزبراء صغيرة مدقوقة وأخرى من الكمون الناعم، ربع ملعقة قرفة صغيرة، عودان قرنفل، ملعقة ملح صغيرة، نصف ملعقة فليفلة حمراء صغيرة مطحونة، رشة جوز الطيب، خمسة كؤوس من صلصة البشاميل المعدّة بمرق سلق القريدس، خمس ملاعق جبن مبشور كبيرة.

التحضير

يفرك القريدس بالدقيق ويترك مدّة عشر دقائق ثم يغسل جيداً، يسلق القريدس بالماء المضاف إليه القرفة والبهار والقرنفل وفص ثوم والكاري والكزبرة، ويترك على نار بعد الغليان مدّة خمس دقائق ثم يصفى ويحتفظ بالمرق. تحضر صلصة البشاميل مع مراعاة وضع كمية من الحليب ونصف كمية من مرق القريدس.

طريقة العمل

يقلى البصل في الزبدة ثم يضاف إليه الفطر والثوم والفليفلة ويقلب على النار مدّة عشر دقائق ومن ثم تضاف الطماطم والقريدس وقليل من الكاري ويترك في الوعاء المغطى مدّة خمس دقائق. يدهن صحن الطهي بالزبدة ويصب الخليط فيه وتمدّ فوقه البشاميل ويرش عليها الجبن وتوزع الزبدة أيضاً ثم يدخل إلى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر سطحه، يقدم ساخناً.



كراتان المكرونة باللحمة والخضار

- طبق سوري
- خمسة أشخاص
- ساعة ونصف

المقادير

نصف كيلو لحمة مفرومة، باكيت مكرونة مسلوقة، بصلة كبيرة، فصان ثوم، حبتا فليفلة خضراء، قليل من الزيتون الأخضر المفروم، علبة فطر، ثلاث ملاعق من البقدونس المفروم، نصف كأس من عصير الطماطم، ملعقة ملح صغيرة، نصف ملعقة كمّون صغيرة، ملعقة كزبرة صغيرة، نصف ملعقة زعتر يابس، خمسة كؤوس بشاميل، سبع ملاعق جبن مبشور، ملعقة زبدة كبيرة.

التحضير

تقلى اللحمة مع البصلة والثوم ويضاف إليها الفطر والزيتون والفليفلة وتقلى خمس دقائق ثم يضاف إلى الوعاء عصير الطماطم مع قليل من الماء والملح والتوابل ويترك ربع ساعة على نار هادئة.

١ يضاف إلى الحشوة المحضرة البقدونس ويخلط معها، ويترك لمدّة خمس دقائق على نار هادئة.



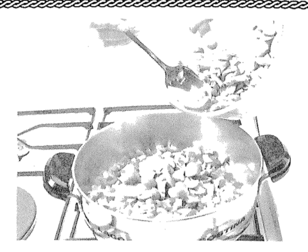
٢ يدهن وعاء الطهي بالزبدة وتصف فوقه المكرونة بانتظام، ثم خليط الحشوة المقلية.



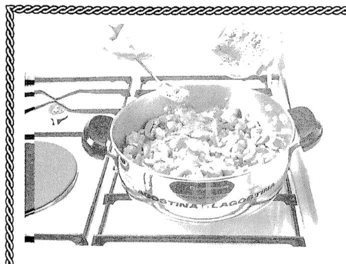
٣ ترش نصف كمية الجبنة فوق المزيج ثم نضع باقي المكرونة فوقها وينثر عليها بعض الجبن.



٤ تمدّ صلصة البشاميل فوق المكرونة ويرش باقي الجبن وتوزع الزبدة ويدخل الفرن مدّة ساعة.



١ يقلى البصل ثم يضاف إليه الثوم والفليفلة والفطر ويقلب الخليط لمدّة خمسة دقائق.



٢ تضاف إلى الخليط الطماطم والملح ومرق الدجاج والكاري والفلفل ويترك على نار هادئة.



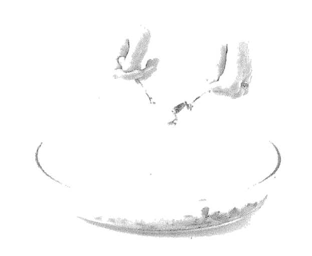
٣ بعد أن يجف ماء الخليط يمزج مع المكرونة المسلوقة وقطع الدجاج المسلوق.



٤ يفرش الخليط في صحن الطهي المدهون بالبشاميل وتنثر فوقه نصف كمية الجبن المبشور.



٥ يسكب فوق الخليط البشاميل حيث يغطيه بأكمله ثم يوضع بعد ذلك ماتبقى من الجبن.



٦ توضع قطع الزبدة فوق الخليط ويدخل الفرن لمدّة ساعة أو حتى يحمر وجهه.

كراتان المكرونة بالدجاج والكاري

□ طبق سوري
□ خمسة أشخاص
□ ساعة ونصف

المقادير

- دجاجة مسلوقة مسحبة من العظام.
- بصلتان مفرومتان.
- ثلاث حبات من الطماطم المقشرة والمفرومة ناعماً.
- حبتي فليفلة حمراء وخضراء مفرومتان ناعماً.
- نصف باكيت من المكرونة المبسطة.
- فص من الثوم المدقوق.
- علبة فطر.
- ملعقة كاري كبيرة.
- سبع ملاعق جبن مبشور أصفر (غروميير).
- ثلاث ملاعق جبن مبشور أبيض (موتزاريلّا).
- نصف كأس من مرق الدجاج.
- خمسة كؤوس من البشاميل.
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة.
- نصف ملعقة ملح صغيرة، ورشة من الفلفل.

التزيين

- أوراق هندباء.
- قطعة من الخيار.
- فليفلة حمراء وخضراء.



كراتان المكرونة بالدجاج والبطاطا

□ طبق سوري
□ خمسة أشخاص
□ ساعة ونصف

المقادير

باكيت مكرونة مبسطة ومسلوقة، دجاجة مسلوقة ومسحبة من العظام، خمس حبات من البطاطا المسلوقة والمقطعة قطعاً صغيرة، كأس من القشطة، سبع كؤوس من صلصة البشاميل، سبعة ملاعق كبيرة من الجبن المبشور، قليل من الزبدة، ملح، جوز الطيب.

التزيين

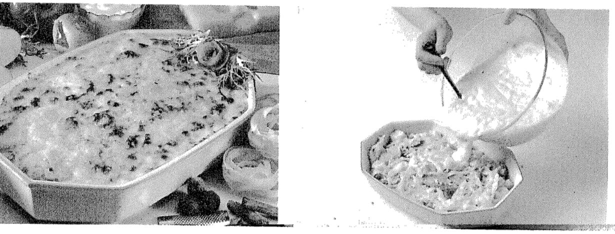
- أوراق من الهندباء.
- قطعة من الطماطم (البندورة)، تقشر وتلف على شكل زهرة.





١ تخلط المكرونة مع الدجاج والبطاطا والقشطة والبشاميل وثلث الجبن والملح وجوز الطيب.

٢ يدهن وعاء الطهي بالزبدة ويوضع فيه الخليط بعد مزجه جيداً ويفرش فيه.





٣ يغطى الخليط بصلصة البشاميل ثم يرش فوقه بقية الجبن المبشور.

٤ توزع الزبدة على الوجه ويدخل إلى الفرن المتوسط الحرارة لمدّة ساعة أو حتى يحمر وجهه.

كراتان المكرونة بالدجاج والفطر

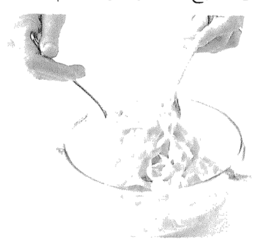
- ☐ طبق سوري
- ☐ خمسة أشخاص
- ☐ ساعة واحدة

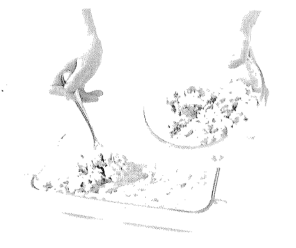
المقادير

دجاجة مسلوقة ومسحبة من العظام، باكيت مكرونة مبسطة مسلوقة، علبة فطر مفروم أو نصف كيلوغرام من الفطر الطازج المسلوق والمفروم، كأس من القشطة، رشة من جوز الطيب، رشة من القرفة، سبعة كؤوس من صلصة البشاميل، خمسة ملاعق من الجبن المبشور، نصف ملعقة صغيرة من الملح، ملعقة من الزبدة.

التحضير

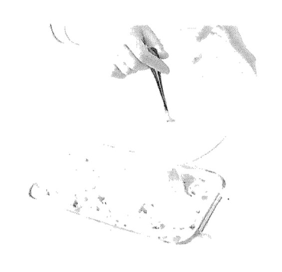
يخلط الدجاج مع الفطر والقشطة والملح والقرفة وجوز الطيب ونصف كمية الجبن المبشور.





١ تخلط المكرونة المسلوقة والمصفاة مع نصف كمية صلصة البشاميل خلطاً جيداً.

٢ يدهن القعر بطبقة من البشاميل وتفرش فوقها نصف كمية المكرونة وخليط الدجاج والفطر.





٣ توضع طبقة ثانية من المكرونة المصفاة وتسكب فوقها بقية صلصة البشاميل والجبن المبشور.

٤ توزع قطع الزبدة على الوجه وتدخل إلى فرن حار مدّة ثلث ساعة حتى يحمر وجهه.

كراتان القرنبيط

□ طبق لبناني
□ أربعة أشخاص
□ ساعة واحدة

المقادير

- رأس من القرنبيط (الزهرة).
- ملعقة صغيرة من المحلب المدقوق.
- أربع حبات من الجزر.
- خمس ملاعق من الخل.
- أربع كؤوس من صلصة البشاميل.
- سبع ملاعق كبيرة من الجبن المبشور.
- ملعقة صغيرة من الملح.
- ربع ملعقة من البهار.
- ملعقة كبيرة من الزبدة.

التحضير

- يقطع رأس القرنبيط إلى قطع متوسطة الحجم.
- تغسل بالماء وتصفى.
- يبشر الجزر ويقطع إلى قطع صغيرة.
- يسلق ويصفى من لماء.
- تضاف إلى صلصة البشاميل نصف كمية الجبن المبشور وتخلط جيداً.
- يدهن صحن الطهو بالزبدة أو بقليل من صلصة البشاميل حتى لا يلتصق القرنبيط بالصحن.

التزيين

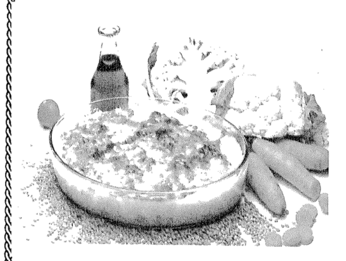
- حلقات من الجزر.
- فليفلة مقطعة.
- بقدونس.



١ يسلق القرنبيط بالماء المملح والمضاف إليه المحلب والخل حتى يحافظ على لونه.



٢ يصف القرنبيط في الصحن ويضاف إليه الجزر ويسكب فوقه البشاميل الممزوج بالجبن.



٣ تنثر بقية الجبن فوق البشاميل وتوزع الزبدة ويدخل الصحن إلى فرن حار حتى يحمر وجهه.

كراتان الخرشوف



١ يدهن صحن الطهي بالبشاميل وتصف فوقه حبات الخرشوف ويوضع فوق كل منها شيء من الخليط.

٢ يصب بعد ذلك فوق كل حبة محشوة قليلاً من صلصة البشاميل المحضرة سابقاً.



٣ يرش الجبن وتوزع الزبدة ويدخل الصحن إلى فرن حار حتى يحمر وجهه.

- ☐ طبق لبناني
- ☐ خمسة أشخاص
- ☐ ساعتان

المقادير

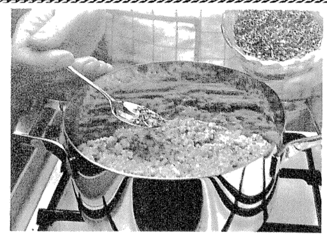
- عشرون حبة من الخرشوف.
- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم.
- ثلاث ملاعق كبيرة من الصنوبر.
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة.
- أربعة كؤوس من البشاميل المحضر.
- خمس ملاعق كبيرة من الجبن المبشور.
- ملح، بهار.

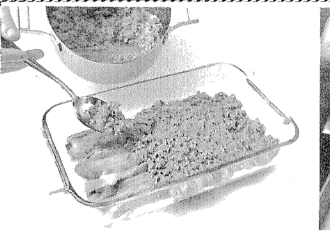
التحضير

- تنزع الأوراق الخارجية للخرشوف من جوانبه وأسفله، ويؤخذ القلب بعد نزع الشعر من فوقه وتنظيفه.
- يوضع الخرشوف في الماء المضاف إليه عصير الليمون حتى لا يسود لونه.
- يسلق في ماء مضاف إليه الملح وعصير الليمون ثم يصفى بواسطة مصفاة الخضر.
- يقلى الصنوبر بالزبدة، ومن ثم يزال من الزبدة وتوضع فيها اللحمة المفرومة وتقلب بها حتى تنضج، يضاف إليها الملح والفلفل والصنوبر المحمص.

التزيين

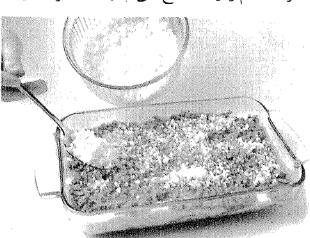
- حبة من الخرشوف.
- أوراق من الهندباء.
- فليفلة مقطعة.





١ يضاف الزعتر والفليفلة إلى صلصة اللحم والطماطم ويترك الجميع على النار مدّة عشرة دقائق.

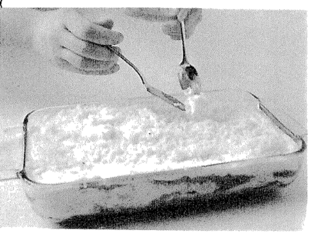
٢ ترتب قطع الباذنجان في الصحن المدهون بالبشاميل ويوضع فوقه اللحمة والطماطم والبصل.

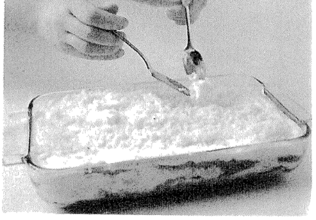




٣ ينثر ثلث الجبن المبشور فوق مزيج اللحمة والطماطم والبصل.

٤ يغطى سطح مزيج اللحمة والطماطم والجبن المبشور والبصل بنصف صلصة البشاميل.





٥ يعاد ترتيب طبقة ثانية من الباذنجان وتوضع فوقه بقية صلصة اللحم ويرش بقسم من الجبن المبشور.

٦ يكسى السطح بالبشاميل وينثر عليه الجبن والزبدة ويدخل في فرن حار حتى يحمر وجهه.

كراتان الباذنجان

☐ طبق سوري
☐ خمسة أشخاص
☐ ساعة ونصف

المقادير

نصف كيلوغرام من اللحمة المفرومة ، خمس حبات من الطماطم المقشرة والمفرومة ، بصلة كبيرة مفرومة ناعماً ، فصّان من الثوم المدقوق ، ملعقة صغيرة من الزعتر اليابس المطحون ، نصف ملعقة صغيرة من البهار ، ملعقة صغيرة من الملح ، سبعة كؤوس من صلصة البشاميل المحضرة ، كيلوغرامان من الباذنجان ، ثلاث ملاعق كبيرة من السمن أو الزيت النباتي لقلي الباذنجان . كأس ونصف من الجبن المبشور ، ملعقة كبيرة من الزبدة للحمة ، حبة من الفليفلة الخضراء أو الحمراء المفرومة ناعماً .

التحضير

– يقشر الباذنجان ويقطع طولانياً إلى شرائح.
– ترتب هذه الشرائح في الصينية وترش بالملح وتترك مدّة نصف ساعة حتى يرشح ماؤها.
– تجفف شرائح الباذنجان بالفوطة وتقلى ثم تصفى على ورق نشاف .
– يقلى البصل بالسمن حتى يذبل ثم يضاف اليه اللحم المفروم والثوم المدقوق ويقلب على نار متوسطة حتى ينضج اللحم فيضاف الملح والفلفل والطماطم .



كراتان الفطر والدجاج

- □ طبق سوري
- □ خمسة أشخاص
- □ ساعة ونصف

المقادير

دجاجة بوزن كيلوغرام مسلوقة ومنسلة العظام، نصف كيلوغرام من الفطر الطازج أو المعلب المغسول والمقطع والمسلوق، خمسة كؤوس من البشاميل المحضرة بمرق الدجاج، سبع ملاعق كبيرة من الجبن المبشور، ملعقة زبدة كبيرة، رشة جوز الطيب، ملعقة صغيرة من الملح، رشة بهار.

التحضير

- يحمص الدقيق بالزبدة على نار خفيفة.
- يضاف إليه مرق الدجاج رويداً رويداً حتى يمتزج معه جيداً.
- توضع قطع الدجاج المنسولة.
- تترك مقدار عشرة دقائق.



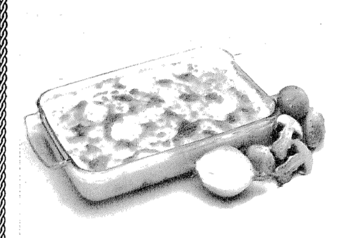

١ يضاف إلى الدجاج الفطر والملح وجوز الطيب ويترك على النار حتى يمتص الدجاج والفطر المرق.



٢ يدهن الصحن بطبقة رقيقة من البشاميل ويوضع فوقها خليط الدجاج والفطر وتنثر فوقهم الجبنة.

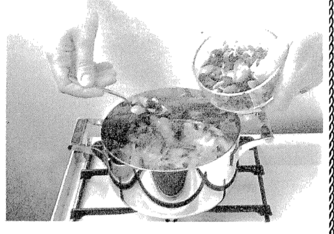


٣ تصب صلصة البشاميل فوق الدجاج والفطر والجبنة ويوضع ما تبقى من الجبن المبشور فوقها.



٤ توزع قطع الزبدة على السطح ويدخل الصحن إلى فرن حار لنصف ساعة حتى يحمر الوجه.

كراتان الفطر والبصل



١ يقلى البصل والفطر بالزبدة ويضاف مرق اللحم ويترك حتى يغلي فيضاف الزيتون والملح والبهار.



٢ يترك الخليط على النار حتى ينضج ثم يصب في طبق الطهي ويرش فوقه كمية من الجبن المبشور.



٣ يسكب البشاميل على الخليط ويليه الجبن وتوزع الزبدة ويدخل الفرن حتى يحمر وجهه.

- ☐ طبق سوري
- ☐ خمسة أشخاص
- ☐ ساعة واحدة

المقادير

- كيلوغرام من البصل المفروم على شكل أهلّة.
- نصف كيلوغرام من الفطر الطازج المسلوق أو المعلب.
- كأس من الزيتون الأخضر وكذلك من الزيتون الأسود.
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة.
- ثلاثة كؤوس كبيرة من البشاميل.
- سبع ملاعق كبيرة من الجبن المبشور.
- قليل من مرق اللحم.
- ملعقة صغيرة من الملح.
- نصف ملعقة صغيرة من البهار.

التحضير

- تفرغ حبات الزيتون من بذورها.

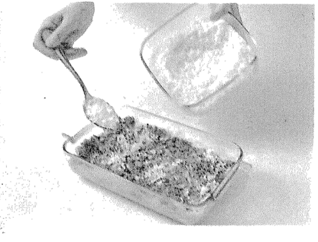
التزيين

- حلقات من الليمون.
- حلقات من الطماطم.
- فجل.
- فليفلة حمراء.
- فليفلة خضراء.
- فليفلة صفراء.
- وريقات من الخس.



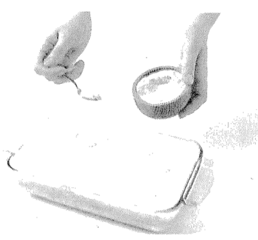

١ تخلط البطاطا المهروسة مع الحليب والملح وتقلب حتى تصبح العجينة ملساء.

٢ تقسم العجينة إلى قسمين، قسم منها يوضع فوق الكعك المدقوق ويسوى باليد المبلولة بالماء.

٣ يوزع خليط اللحمة المقلية والصنوبر فوق طبقة البطاطا بانتظام ويكبس بالملعقة.

٤ يرش الجبن فوق طبقة اللحمة والصنوبر ويعاد وضع بقية البطاطا المهروسة وتسوى باليد.



٥ تصب صلصة البشاميل المحضرة فوق طبقة البطاطا ويرش بقية الكعك المطحون فوقها.

٦ توزع قطع الزبدة على السطح وتدخل الصينية إلى الفرن الحار حتى يحمر وجهها وتقدم ساخنة.

كراتان البطاطا واللحمة

- طبق سوري
- خمسة أشخاص
- ساعتان

المقـاديــر

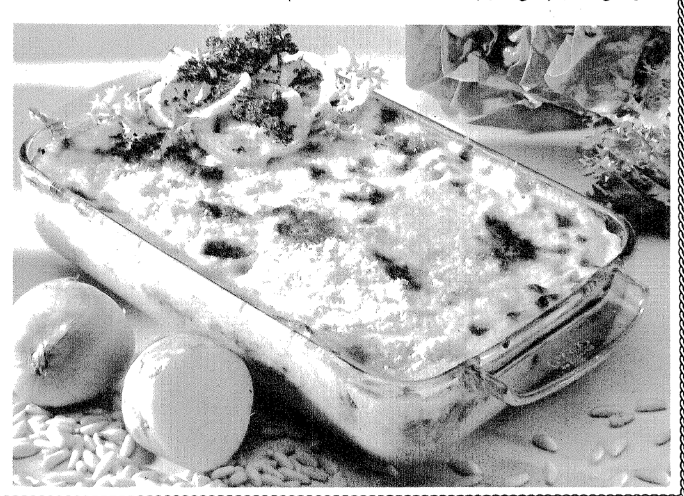
كيلوغرامان من البطاطا، ثلاث ملاعق كبيرة من الكعك الناعم، نصف كيلوغرام من اللحم المفروم، بصلة كبيرة مفرومة فرماً ناعماً، ملعقتان كبيرتان من الصنوبر المحمص بالزبدة، كأس ونصف من الحليب، ملعقتان كبيرتان من الزبدة، خمس ملاعق كبيرة من الجبن المبشور، خمس كؤوس من صلصة البشاميل، ملعقة صغيرة من الملح، نصف ملعقة صغيرة من البهار (فلفل أسود).

التحضيــر

- تغسل البطاطا جيداً وتسلق بالماء المملح حتى تنضج، تقشر وتهرس وتترك حتى تبرد.
- يدهن قعر الصينية الخاصة بالفرن بالزبدة وينثر فوقها نصف كمية الكعك المدقوق.
- يقلى البصل بالسمن على نار متوسطة حتى يذبل ثم يضاف إليه اللحم ويقلب حتى ينضج ثم يضاف إليه الصنوبر المحمص والملح والبهار.

التـزييــن

أوراق من الهندباء، حلقات من الليمون، حلقات من الطماطم، فليفلة مقطعة، بقدونس مفروم فرماً ناعماً.



كراتان البطاطا المقلية

- ☐ طبق سوري
- ☐ أربعة أشخاص
- ☐ ساعة واحدة

المقادير

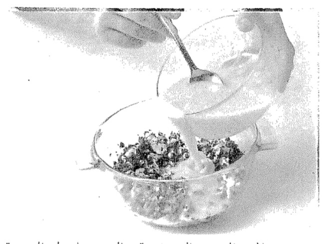
- سبع حبات من البطاطا (البطاطس).
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة.
- سبع بيضات.
- ثلاث ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم.
- نصف كيلوغرام من الجبنة البيضاء.
- خمس كؤوس من صلصة البشاميل المحضرة.
- ملعقة صغيرة من الملح.
- رشة فلفل.
- رشة من جوز الطيب.
- ثلاث ملاعق كبيرة من الجبن المبشور.

التحضير

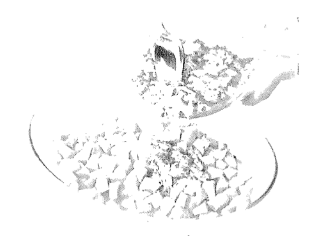
- تغسل حبات البطاطس وتقشر ثم تقطّع إلى مكعبات صغيرة.
- تلوح بالسمن حتى يصبح لونها زهري.
- تقطع الجبنة البيضاء إلى قطع صغيرة.
- يضاف إلى الجبنة البيضاء البقدونس المفروم والملح وتخلط جيداً.
- يدهن صحن الطهو بالزبدة.
- يكسر البيض ويخفق مع الملح والبهار (الفلفل الأسود).

التزيين

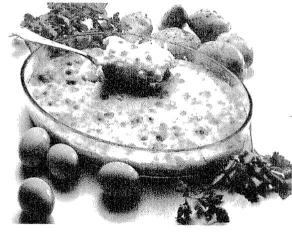
- تزين بأوراق من البقدونس.



١ يضاف البيض المخفوق إلى خليط الجبنة والبقدونس المقطعتين ويمزج الخليط جيداً.

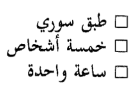


٢ يضاف البيض والبقدونس والجبن فوق قطع البطاطا المقلية ويبسط بالصحن.



٣ يغطى المزيج بالبشاميل وترش فوقه الجبنة المبشورة وتوزع الزبدة ويدخل الفرن حتى يحمر وجهه.

كراتان بالسبانخ



- ☐ طبق سوري
- ☐ خمسة أشخاص
- ☐ ساعة واحدة

المقادير

- كيلوغرام من السبانخ.
- أربعة كؤوس من صلصة البشاميل.
- أربع بيضات.
- ثلاث ملاعق كبيرة من الجبن المبشور.
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة.
- نصف كأس من القشطة.
- ملعقة صغيرة من الملح.
- رشة من البهار.

التحضير

- ينقى السبانخ من الأعشاب الغريبة ويفرم ناعماً ويغسل عدّة مرات تحت الماء الجاري.
- يسلق بالماء الغالي المملح بوعاء مكشوف حتى لا يسود لونه.
- يصب عليه الماء البارد ثم يصفى من مائه ويعصر جيداً باليد.
- تحضر صلصة البشاميل بحيث تكون ثخينة وذلك بإضافة ملعقة كبيرة من الطحين وملعقة كبيرة من الزبدة.

التزيين

- فجل مقطع.
- أوراق من البقدونس.
- حلقات من الليمون.



١ يضاف إلى السبانخ المصفى القشطة والجبن والبشاميل ويقلب الجميع حتى يمتزج جيداً.



٢ يوضع الخليط في صحن مدهون بالزبدة ويبسط فيه وتشكل عليه أربع حفرات يوضع البيض فيها.



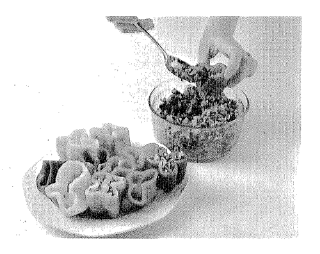
٣ يرش السطح بالجبن المبشور ويدخل الفرن حتى يحمر وجهه، ويقدم ساخناً.

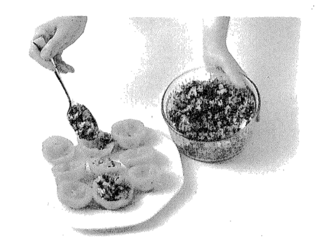




١ تقلى البصلة مع الثوم بالزبدة ويضاف إليها الفطر والفليفلة والجزر والبقدونس والكرفس الناعمين.

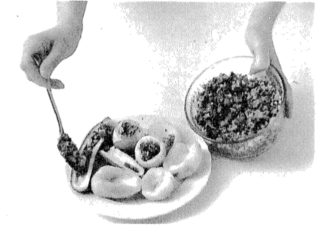
٢ يقلب خليط الخضار ويترك على نار هادئة لعشر دقائق ثم يضاف الملح والجبن المبشور والبهار.





٣ تقسم الفليفلة إلى قسمين ويخلى القسم السفلي من البذر ويحشى بخليط الخضار والجبن المبشور.

٤ تقسم الطماطم إلى نصفين ويفرغ مافي داخلها من البذور وتحشى بالخليط المذكور.





٥ تقسم البطاطا إلى قسمين وتفرغ وتحشى بالخليط ويقسم الكوسى ويفرغ ويحشى أيضاً.

٦ يدهن الصحن بالزبدة وتصف فيها الخضار وتسكب البشاميل وتنثر الجبنة والزبدة ويوضع في الفرن.

كراتان بالخضار المحشية

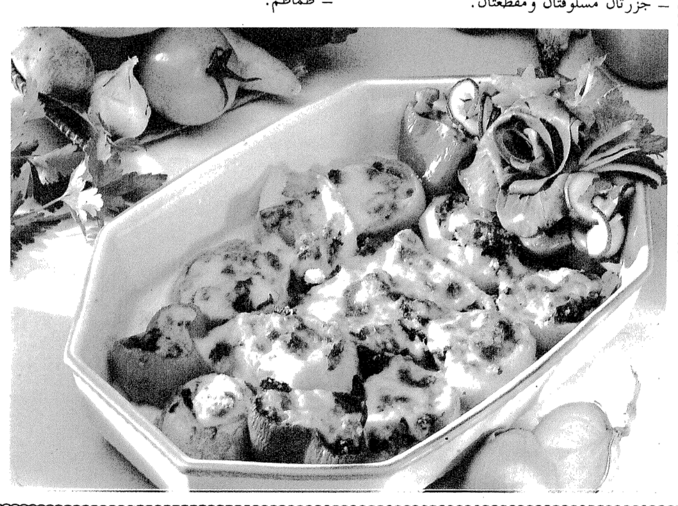
□ طبق سوري
□ خمسة أشخاص
□ ساعة ونصف

المقادير

- ثلاثة حبات فليفلة بأنواعها.
- أربع حبات من الطماطم.
- ثلاث حبات من البطاطا المسلوقة قليلاً.
- ثلاث حبات من الكوسى.
- ثلاث كؤوس بشاميل.
- ثلاث ملاعق جبنة مبشورة كبيرة.
- ملعقة زبدة كبيرة.
- كأس من الفطر المقطع المسلوق.
- جزرتان مسلوقتان ومقطعتان.
- بصلة مفرومة.
- ثلاثة ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم.
- ثلاث حبات فليفلة مشكلة مفرومة ناعماً.
- ملعقة كبيرة من الكرفس المفروم.
- خمس ملاعق كبيرة من الجبن المبشور.
- ملعقة ملح صغيرة، رشة من البهار.
- ملعقة كبيرة من الزبدة.

التزيين

- خسة صغيرة.
- حلقات من الكوسى.
- كرفس.
- طماطم.







١ يقطع الكوسى بالطول ويفرغ جوفه بالسكين ويحتفظ به جانباً.

٢ تخلط البطاطا مع الثوم والبصل وبيضة واحدة وملعقتي كعك والملح والبهار والريحان.





٣ يخلط المزيج ويوضع فوقه البقدونس المفروم والزبدة والجبن المبشور ويخلط جيداً.

٤ تمد في قعر صحن الطهو طبقة من البشاميل وترتب قطع الكوسى وتحشى بالمزيج المعدّ لذلك.





٥ يصب فوق حشو كل قطعة مزيج البشاميل والقشطة والجبن المبشور.

٦ يرش باقي الجبن المبشور وتوزع قطع الزبدة ويدخل إلى فرن حار حتى يحمر وجهه.

كراتان بالكوسى المسلوق

□ طبق سوري
□ خمسة أشخاص
□ ساعة ونصف

المقادير

- كيلوغرام ونصف من الكوسى.
- حبتان من البطاطس المسلوقة.
- ثلاث ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم.
- ثلاثة فصوص من الثوم المسحوق.
- بصلة صغيرة مبشورة.
- كأس من الجبن المبشور.
- بيضتان.
- ملعقة ملح صغيرة.
- نصف ملعقة صغيرة من الريحان.
- نصف ملعقة صغيرة من البهار.
- ملعقتا زبدة كبيرتان وأخرتان من الكعك المسحوق.
- ثلاثة كؤوس من البشاميل.

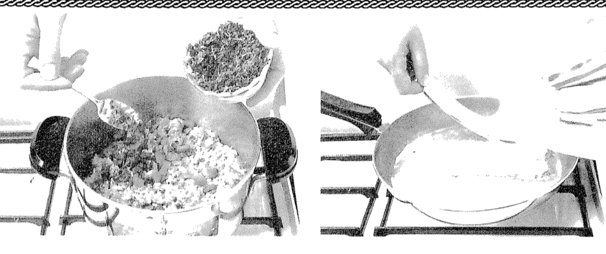
التحضير

يضاف إلى البشاميل بعد تحضيرة نصف كأس من القشطة ثم يخلطا مع البيضة، يسلق الكوسى في ماء مملح لمدّة دقائق.

التزيين

- أوراق هندباء.
- فليفلة حمراء.
- أوراق البراصيا.





١ تجفف شرائح الكوسى بفوطة نظيفة، وتقلى بالسمن حتى يشقر لونها من الوجهين.

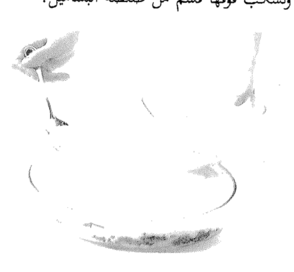
٢ يضاف إلى اللحم والبصل الملح والبهار والطماطم والريحان والبقدونس والفليفلة ويترك حتى ينضج.



٣ يدهن قعر الصحن بالزبدة وتمد فوقها المكرونة وترتب فوقها شرائح الكوسى المقلي ثم خليط اللحم.

٤ يرش فوق خليط اللحم قسم من الجبنة المبشورة وتسكب فوقها قسم من صلصة البشاميل.





٥ يعاد ترتيب الكوسى المقلي ثانية ثم خليط اللحم والطماطم وقليل من المكرونة والجبن المبشور.

٦ يسكب باقي البشاميل ثم يرش باقي الجبن وتوزع الزبدة ويدخل الفرن ثلث ساعة حتى يحمر وجهه.

كراتان بالكوسى المقلي

- □ طبق ايطالي
- □ خمسة أشخاص
- □ ساعة واحدة

المقادير

- نصف كيلوغرام من الكوسى.
- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم.
- نصف كيلوغرام من الطماطم المقشرة والمقطّعة.
- بصلة مفرومة ناعماً.
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة.
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم.
- نصف باكيت مكرونة عريضة مسلوقة.
- خمس كؤوس من الصلصة البيضاء.
- فليفلة خضراء مفرومة.
- سبع ملاعق كبيرة من الجبن المبشور.
- ملعقة صغيرة من الملح.
- ربع ملعقة صُغيرة من البهار.
- ربع ملعقة صغيرة من الريحان.

التحضير

يغسل الكوسى ويقطع إلى شرائح، ترش بالملح وتوضع في مصفاة حتى يرشح منها الماء، يقلى البصل في السمن حتى يصبح لونه شفافاً، يضاف إليه اللحم ويقلى مع التقليب المستمر.

التزيين

- حلقات من الكوسى.
- قليل من البقدونس المفروم.
- قطع من الفجل والجبنة والفليفلة.



كراتان بالخضار

□ طبق سوري
□ خمسة أشخاص
□ ساعة ونصف

المقادير

خمس حبات من البطاطس، أربع حبات من الكوسى، ثلاث جزرات، ربع كيلوغرام من حب البازلاء، نصف كيلوغرام من اللحم المفروم، ملعقتان كبيرتان من الصنوبر المحمر بالسمن، خمس كؤوس بشاميل، سبع ملاعق كبيرة من الجبن المبشور أو غروميير، بارميزان، ملعقتا زبدة كبيرتان، نصف ملعقة صغيرة من الملح، رشة من البهار (فلفل أسود).

التحضير

- تغسل الخضار وتفرم إلى قطع صغيرة.
- تسلق كل على حدة وتصفى.
- تقلى اللحمة بالزبدة وتملح ويضاف إليها البهار والصنوبر المحمص.



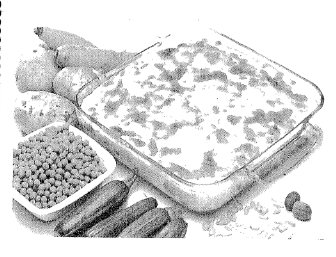

١ تخلط الخضار المصفاة وتلوح بملعقة كبيرة من الزبدة على نار متوسطة قليلاً حتى لا ترشح الماء.



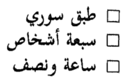
٢ يدهن صحن الطهو بالبشاميل وتوضع فوقه الخضار وخليط اللحم والصنوبر وتفرش بالصحن.



٣ تصب صلصة البشاميل الممزوجة بنصف الجبن بحيث تغطي الخضار ثم يرش فوقها باقي الجبن.



٤ توزع على السطح قطع الزبدة ويزج بصحن الطهي في الفرن الساخن حتى يحمر وجهه.



كراتـــان الملفوف

□ طبق سوري
□ سبعة أشخاص
□ ساعة ونصف



١ يضاف الكرفس والبقدونس والريحان فوق الخليط ويحرك جيداً ويترك على نار هادئة عشر دقائق.

المقادير

- نصف رأس من الملفوف.
- جزرتان.
- حبتان من البطاطس.
- بصلة مفرومة ناعماً.
- ثلاثة فصوص من الثوم.
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم.
- ملعقة كبيرة كرفس مفروم.
- ستة كؤوس من صلصة البشاميل.
- سبع ملاعق كبيرة من الجبن المبشور.
- ملعقة زبدة كبيرة.
- ملح، بهار، ريحان.



٢ يدهن الصحن بالبشاميل ويصب فيه الخليط ويغطى بالبشاميل وتنثر فوقه الجبنة وقطع الزبدة.

التزيين

- حلقات من الليمون والبندورة.
- بقدونس ناعم.
- فليفلة مقطعة.



٣ يدخل الصحن إلى فرن حار لمدّة ثلاث أرباع الساعة أو حتى يحمر وجهه ويقدم ساخناً.

التحضير

يورق رأس الملفوف ويغسل بالماء ثم يفرم ناعماً ويعاد غسله ويسلق قليلاً بالماء المغلي حتى يلين ثم يصفى. يقشر الجزر ويفرم ناعماً ويسلق وكذلك تسلق حبات البطاطس وتقطع إلى مكعبات صغيرة، يقلى البصل والثوم بالزبدة ثم يضاف الملفوف والجزر والبطاطس والملح والبهار.

كراتان الجبن

□ طبق سوري
□ خمسة أشخاص
□ ساعة وربع

المقادير

- نصف كيلوغرام مكرونة.
- سبعة كؤوس بشاميل.
- باقة بقدونس مفرومة ناعماً.
- ربع كيلوغرام جبنة بيضاء.
- سبعة ملاعق كبيرة من الجبنة الصفراء المبشورة.
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة.
- رشة جوز الطيب، وأخرى من الملح.

طريقة العمل

تسلق المكرونة في الماء الغالي المضاف إليه الملح بمقدار ملعقة كبيرة وقليل من الزيت حتى لا تلتصق ببعضها أثناء السلق. وتغسل المكرونة بعد نضجها بالماء البارد الجاري وتصفى، تخلط الجبنة البيضاء مع ثلثا الجبنة الصفراء المبشورة مع البقدونس المفروم، يدهن قعر الوعاء الخاص بالفرن بقليل من الزبدة أو البشاميل ثم تمزج المكرونة بأربعة كؤوس من البشاميل.

تمد نصف المكرونة الممزوجة بالبشاميل في الوعاء ويوضع فوقها خليط الجبن والبقدونس ثم تمد الكمية الباقية من المكرونة الممزوجة ويصب فوقها باقي البشاميل وترش الجبنة المبشورة الباقية فوق الصلصة وتوزع قطع الزبدة ويوضع الاناء في فرن حار حتى تنضج ويحمر وجهها وتقدم ساخنة.



تحضير البشاميل

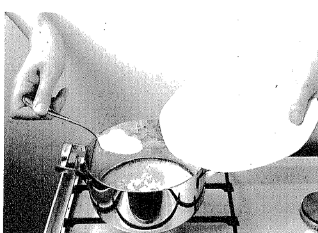
□ طبق سوري
□ خمسة أشخاص
□ نصف ساعة

المقادير

ملعقتان كبيرتان من الزبدة، ملعقتان كبيرتان من الدقيق، أربعة كؤوس من الحليب الفاتر، ملعقة ملح صغيرة، رشة جوز الطيب ورشة بهار أبيض، خمسة ملاعق جبن مبشور.

التحضير

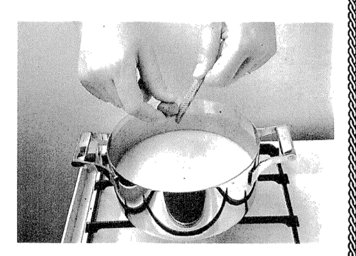
يحدد ثخانة صلصة البشاميل كمية الدقيق والزبدة، فللحصول على صلصة ثخينة، يضاف ملعقة كبيرة من الدقيق ومن الزبدة أيضاً، أما للحصول على صلصلة خفيفة، فتخفف كمية الزبدة والطحين بمقدار ملعقة من كل منهما أو أكثر حسب الطلب. ويمكن عمل صلصلة البشاميل بمرق اللحم وذلك بإضافة ثلاث كؤوس من الحليب وكأس من مرق اللحم أو الدجاج.



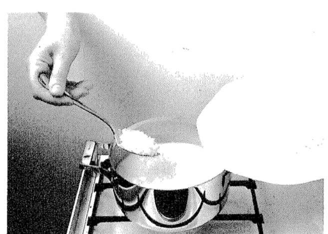
١ تذوب الزبدة فوق نار هادئة ويضاف إليها الدقيق ويقلب حتى يصبح لونه زهري فاتح.



٢ يصب الحليب الفاتر فوق المزيج ببطء مع التحريك الدائم حتى يصبح المزيج ملساً وثخيناً.



٣ يضاف الملح والبهار وجوز الطيب ويترك المزيج على نار هادئة حتى يتكاثف مع استمرار التحريك.



٤ عندما يثخن المزيج تطفأ النار ويضاف الجبن المبشور ويقلب حتى يسيح ويمتزج مع الصلصة.



بسم الله الرحمن الرحيم
ا من طيبات ما رزقناكم
صدق الله العظيم

الفهرس

« دليلك سيدتي » ...
سلسلة ثقافية تهدف إلى إغناء مكتبة المرأة العربية
بمجموعة من الكتب في مجالات رعاية الطفل،
وصحة المرأة، وفن الطبخ العربي والعالمي، والتدبير المنزلي،
والفنون النسوية، والديكور.
وتتألف هذه السلسلة من ٧٢ عدداً.

يتقدم الناشران بالشكر إلى كل من شركة لاغوستينا **LAGOSTINA** للأواني المطبخية وشركة زانوسّي **ZANUSSI** للثلاجات والأفران، وشركة جيرمي **GIRMI** للآلات الكهربائية ومجموعة فابري للنشر **GRUPPO EDITORIALE FABBRI** وذلك لتقديمهم المعدات الفنية والتسهيلات اللازمة والتقنية لتصوير وإنتاج هذه السلسلة بالشكل اللائق.

The publishers are most grateful: to **GRUPPO EDITORIALE FABBRI**, Via Mecenate 91, Milano, for their collaboration in the photography; to **LAGOSTINA S.p.A.**, Via Quattro Novembre 45, Omegna, for the use of pans and cooking equipment; to **GIRMI S.p.A.**, Via Leonardo da Vinci, P.O. Box 85, Omegna, for the use of electrical equipment and to **ZANUSSI S.p.A.**, Via Giardini Cattaneo 3, Pordenone, for the use of the cooker and refrigerator; without all of which it would have been impossible to realise the series in the best possible manner.



دليلك سيدتي

Editors

M. Fahd I. Bacha
M. Feras Kekhia

Author

Najua Rustom

Editorial Consultants

Dr. Taha I. Kayali
Mona Nachachibi

Editorial Assistant

Marina Borri
Gabriella Perrone

Art Director

Sascia L. Katlewicz

Production manager

Mohamed Saad

Calligraphy

A. El-Karim Darwish

Photographic Director

Roberto Esposito

Photographers

Alberto Bertoldi
Mario Matteucci

Sole Distributor for Saudi Arabia

Tihama Distribution - Jeddah - P.O. Box 9409,
Tel. 6695000-6694183, Telex 403653 Distrib. SJ.

Sole Distributors for other Arab Countries

Kuwait

United Co. For Distribution of Newspapers & Publications
Hawalli - P.O. Box 6588
Tel. 2421468, Telex 44409 NEWSCO KT

Qatar

Dar Al-Mutanabbi for Publication & Distribution - Doha
P.O. Box 2706 - Tel. 446440-441432 - Telex NAZCO 4814

Syria - Lebanon - Jourdan - Oman - Bahrain

The Lebanese Co. for Distribution of Newspapers & Publications
P.O. Box 6086/11 - Tel. 360670
Telex 21058 LE - Beirut - Lebanon

Arab Republic of Egypt

Al-Ahram (Disrtibution) - Al-Jalaa Str. Cairo
Madbuli Library - 1 Talat Harb Square - Cairo

1st Edition, 1985 - Printed in Italy.

المديران المسؤولان

محمد فهد ابراهيم باشا
محمد فراس الكيخيا

قامت بإعداد وتأليف هذا الكتاب

السيدة نجوى رستم

مستشارا السلسلة

الدكتور طه اسحق الكيالي
السيدة منى النشاشيبي

إدارة التحرير

الدكتورة مارينا بورّي
السيدة جابرييلا بيرّوني

الإخراج

ساشا ليشيك كاتليفيتش

مدير الانتاج

محمد سعد

الخطوط

عبد الكريم درويش

مدير التصوير

روبيرتو اسبوزيتو

المصوران

ألبيرتو بيرتولدي
ماريو ماتيوتشي

امتياز التوزيع في المملكة العربية السعودية

تهامة للتوزيع ـ جدّة ص.ب. ٩٤٠٩،
هاتف: ٦٦٩٥٠٠٠/٦٦٩٤١٨٣، تلكس: ٤٠٣٦٥٣

التوزيع في باقي الأقطار العربية

الكويت

الشركة المتحدة لتوزيع الجرائد والمنشورات
حوالي ـ ص.ب. ٦٥٨٨
هاتف ٢٤٢١٤٦٨، تلكس: ٤٤٤٠٩

قطر

دار المتنبي للنشر والتوزيع ـ الدوحة ـ ص.ب. ٢٧٠٦
هاتف: ٤٤٦٤٤٠/٤٤١٤٣٢، تلكس: ٤٨١٤

سورية ـ لبنان ـ الأردن ـ عُمان ـ البحرين

الشركة اللبنانية لتوزيع الصحف والمطبوعات
ص.ب ١١/٦٠٨٦ ـ هاتف ٣٦٠٦٧٠
تلكس LE ٢١٠٥٨ ـ بيروت ـ لبنان

جمهورية مصر العربية

وكالة الأهرام (للتوزيع) ـ شارع الجلاء ـ القاهرة
مكتبة مدبولي ـ ١ ميدان طلعت حرب ـ القاهرة

الطبعة الأولى، ١٩٨٥ ـ طبعت في ميلانو ـ ايطاليا

دليلك سيدتي

أطباق الخضرة الشهية



